

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) TERHADAP
KECEMASAN PASIEN COVID-19 DI RUANG ISOLASI IGD
RSUD BANGIL KABUPATEN PASURUAN**

***The Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) On The Anxiety of Covid-19 Patients
In Isolation of The Emergency Room Bangil Hospital Pasuruan Regency***

Ryan Azhar¹, M. Sajidin², Enny Virda Yuniarti³

¹ Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto

² Dosen Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto

³ Dosen Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto

Email: azharryanns@gmail.com

ABSTRAK

Penatalaksanaan pasien covid-19 di dalam ruang isolasi bentuk tindakan yang sangat tepat untuk saat ini, Dalam pelaksanaannya muncul masalah baru yang hampir dirasakan oleh semua pasien yang terkonfirmasi yaitu kecemasan. Masalah tersebut adalah bentuk kelemahan penatalaksanaan dalam memenejemen kondisi psikologis pasien selama dirawat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap kecemasan pasien covid-19 yang dirawat diruang isolasi IGD. Desain penelitian ini menggunakan *one group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien covid 19 yang dirawat diruang isolasi IGD RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan. Teknik sampling penelitian ini adalah *purposive sampling* sehingga sampel penelitian berjumlah 20 orang. Analisa data menggunakan *uji Wilcoxon* dan *uji Paired t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa signifikansi uji Wilcoxon menunjukkan nilai *p value* 0,001 kurang dari α (0,05) dan selanjutnya dibuktikan uji *Paired t-test* didapatkan koefisiensi korelasi bernilai 0,742 dengan signifikansi kurang dari 0,001 hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan sedang sebelum diberikan intervensi terapi *progressive muscle relaxation* yaitu sejumlah 13 orang (65%) dan sesudah diberikan intervensi terapi *progressive muscle relaxation* sebagian besar mengalami perubahan tingkat kecemasan menjadi ringan yaitu sejumlah 14 orang (70%), masih ditemukan 2 responden yang mempunyai pengetahuan tetap (*ties*), sebagian besar responden (90%) mengalami perubahan tingkat kecemasan menjadi lebih baik dari yang sebelumnya mengalami kecemasan sedang menjadi ringan setelah diberikan intervensi terapi *progressive muscle relaxation*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan bermakna pada hasil pre-test dan post-test dari kelompok pasien covid-19 yang diberikan intervensi terapi *progressive muscle relaxation*. *Progressive muscle relaxation* merupakan terapi yang efektif digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien covid-19 yang dirawat di ruang isolasi.

Kata Kunci: *progressive muscle relaxation*; kecemasan; covid-19

ABSTRACT

The management of Covid-19 patients in the isolation room is a very appropriate form of action for now. In its implementation, a new problem appears that almost all confirmed patients feel, namely anxiety. This problem is a form of management weakness in managing the patient's psychological condition during treatment. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation on the anxiety of Covid-19 patients who are treated in the ICU isolation room. The design of this study used a one group pre-post test design. The population in this study were all COVID-19 patients who were treated in the ER isolation room at Bangil Hospital, Pasuruan Regency. The sampling technique of this

research is purposive sampling so that the research sample is 20 people. Analysis of the data using the Wilcoxon test and Paired t-test. The results of this study indicate that the significance of the Wilcoxon test shows a p value of 0.001 less than (0.05) and further evidenced by the Paired t-test test, the correlation coefficient point is 0.742 with a significance of less than 0.001 this indicates that the hypothesis is accepted. Most of the respondents experienced moderate levels of anxiety before being given the intervention of progressive muscle relaxation therapy, namely 13 people (65%) and after being given the intervention of progressive muscle relaxation therapy, most of them experienced a change in the level of anxiety to mild, namely 14 people (70%). , there were still 2 respondents who had fixed knowledge (ties), most of the respondents (90%) experienced a change in their level of anxiety for the better than those who previously experienced moderate to mild anxiety after being given progressive muscle relaxation therapy intervention. The results of the study showed that there were significant differences in the results of the pre-test and post-test of the group of Covid-19 patients who were given the intervention of progressive muscle relaxation therapy. Progressive muscle relaxation is an effective therapy used to reduce anxiety levels in COVID-19 patients who are treated in isolation rooms.

Keywords: progressive muscle relaxation; anxiety; covid-19

PENDAHULUAN

Virus Corona atau dikenal dengan nama Covid-19 sangat mempengaruhi kehidupan di seluruh dunia. Pasien yang didiagnosis dengan penyakit ini harus dirawat secara terpisah. Penyakit ini memiliki masa inkubasi yang lama dan tinggi angka infeksi, dan mereka yang terinfeksi virus dapat menjadi sumber infeksi, dengan jangkauan transmisi yang luas dan sampai saat ini, tidak ditemukan obat yang efektif secara klinis (Mai et al., 2020). Oleh karena itu, negara menetapkan bahwa kasus yang dicurigai dan terkonfirmasi harus dilakukan isolasi dan dirawat di rumah sakit yang ditunjuk dengan kondisi isolasi dan perlindungan yang efektif, kasus yang dicurigai harus dirawat di satu ruangan dan diisolasi, meskipun beberapa kasus yang terkonfirmasi dapat dirawat di bangsal yang sama. Isolasi selama pengobatan, persyaratan pencegahan dan pengendalian yang sangat ketat, dan kurangnya komunikasi dengan pasien dunia luar membuat pasien rentan terhadap masalah mental dan psikologis seperti kecemasan

dan depresi (Mai et al., 2020). Setidaknya terdapat dua faktor yang sangat mempengaruhi terhadap tingkat kecemasan pasien covid-19. Pertama, faktor internal. Faktor pertama, sangat dipengaruhi oleh kondisi biologis pasien, seperti batuk, hipertermi, sesak nafas dan ketidaknyamanan fisik yang lain. Kedua, faktor eksternal. Pada faktor kedua ini biasanya ditimbulkan oleh perubahan lingkungan dan perubahan sosial yang ditangkap oleh pasien covid-19 (Jannah, et al., 2020). Chen Y, 2020 menyatakan bahwa sangat efektif untuk merawat pasien covid-19 di ruang isolasi dikarenakan dengan mengurangi aktivitas simpatik sistem saraf, efek samping stres dan kecemasan dapat dicegah, dan relaksasi fisik dan mental dapat ditingkatkan.

Kecemasan yang muncul bervariasi, seperti cemas tertular virus, cemas kondisi keuangan melemah atau bahkan memburuk, hingga cemas akan masa depan setelah pandemic ini berakhir. Cemas dalam menghadapi suatu kondisi yang baru tersebut merupakan bentuk adaptasi normal

seseorang (Putra, 2020). Dari kondisi seperti inilah diperlukan adanya variasi intervensi yang harus dimiliki perawat yang dapat mengurangi kecemasan yang dialami pasien. Berdasarkan *survey* yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) 2020 dari Surat Kabar Online Merdeka, menunjukkan bahwa dari 4010 orang yang melakukan swaperiksa gangguan kejiwaan sebesar 64,8% mengalami masalah psikologis, dan yang menarik adalah yang mengalami kecemasan sebesar 65% dan yang mengalami depresi sebesar 62% dari seluruh jumlah responden. Gejala cemas paling utama yang dirasakan responden adalah merasa sesuatu yang buruk akan terjadi, khawatir berlebihan, mudah marah atau jengkel, dan sulit untuk rileks.

Berdasarkan hasil *survey* awal yang kami lakukan di RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan menunjukkan pada pasien yang mengisi kuesioner dari 20 responden menunjukkan yang mengalami kecemasan ringan sejumlah 5 orang (25 persen), kecemasan sedang 12 orang (60 persen), dan yang mengalami kecemasan berat sebesar 3 orang (15 persen). Dimana jumlah pasien tiap harinya yang harus dipindahkan di ruang isolasi IGD atau isolasi transit sejumlah 34-36 pasien dengan kapasitas tempat tidur yang tersedia 25 bed, dan lainnya bisa diletakkan di ruang kohort. Pemenuhan kebutuhan pasien covid-19 yang mengalami kecemasan yang dirawat di ruang isolasi IGD tidak saja berfokus pada perbaikan kondisi fisik namun juga meliputi perbaikan psikologis, sosial dan spiritual. Pelayanan penanganan kecemasan inilah yang menjadi kunci keberhasilan untuk menekan tingkat kecemasan klien, dari hasil pengkajian kecemasan tersebut dapat dilakukan

intervensi yang sesuai dengan kebutuhan pasien. Stimulus yang mempengaruhi kecemasan yang berasal dari luar dan dari dalam individu berupa lingkungan ruang isolasi, ruangan isolasi mampu mempengaruhi cara berpikir klien sehingga dapat menimbulkan reaksi-reaksi tubuh baik secara neural maupun secara kimiawi, hal inilah yang dapat menstimulasi sistem saraf pusat untuk melakukan respon adaptif (meningkatkan integritas personal) atau inefektif sehingga menghambat proses adaptasi (Astuti Ary et al., 2017). Cemas dapat timbul apabila pasien merasa sendiri tanpa pendamping selama dirawat di ruang isolasi sehingga dapat memunculkan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada seseorang. Pada kondisi cemas tubuh akan mengeluarkan kortisol hormon stres. Produksi kortisol secara simultan akibat ketegangan dan beban psikologis akan merusak dinding pembuluh darah, dan akan mengganggu aliran darah ke otak. Meningkatnya produksi dari hormon stres dapat memacu kerja neurotransmitter yaitu saraf pembawa pesan ke otak yang berkaitan dengan emosi dan akan mempengaruhi kesadaran dan fungsi kognitif individu. Selain mempengaruhi fungsi kognitif, cemas juga dapat mempengaruhi respon fisiologis individu. Terapi relaksasi merupakan terapi yang paling disarankan untuk mengurangi kecemasan dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif (PMR) terfokus untuk mempertahankan kondisi relaksasi yang dalam (Ricky Z et al., 2018). Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut apakah terdapat pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kecemasan pada pasien covid-19 yang sedang dirawat di ruang isolasi IGD RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan desain Pre-Eksperimental dengan metode Pra Post Test dalam keadaan satu kelompok (One-Group Pra-Post Test Design). Ciri dari penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek (Sugiyono 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah Populasi dalam penelitian ini yaitu semua penderita covid-19 yang dirawat diruang isolasi IGD RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan yang berjumlah 30. *Sampling* dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* dimana sampel yang anggota sampelnya dipilih secara sengaja atas dasar pengetahuan dan keyakinan peneliti (Husna & Suryana, 2017) yaitu sejumlah 20 responden. Penelitian tentang kecemasan dilakukan dua kali, sebelum dan setelah responden diberikan terapi intervensi *progressive muscle relaxation*. Semua pengumpulan data dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan hasil yang homogeny. Analisa data menggunakan Uji Wilcoxon dan Uji *Paired T Test*.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Pasien di Ruang Isolasi IGD RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan pada tanggal 16-21 Agustus 2021

Karakteristik	Frekuensi	(%)
Kriteria Umur		
21-40	6	30
41-65	13	65
65+	1	5
Pendidikan		
Tidak Sekolah	2	10

Karakteristik	Frekuensi	(%)
SD	2	10
SMP	4	20
SMA	10	50
Perguruan Tinggi	2	10

Riwayat Penyakit Penyerta (Komorbid)

Non Komorbid	6	30
Komorbid	14	70

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 41-65 tahun, yaitu sebanyak 13 orang (65%), sebagian besar responden berada pada tingkat pendidikan tinggi (SMA), yaitu sebanyak 10 orang (50%), dan sebesar 14 orang (70%) merupakan pasien dengan riwayat penyakit penyerta (komorbid).

Data Khusus

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel di Ruang Isolasi IGD RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan pada tanggal 16-21 Agustus 2021

Variabel	Frekuensi	(%)
Sebelum Mendapatkan Intervensi Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i>		
Tidak Cemas	0	0
Cemas Ringan	2	10
Cemas Sedang	13	65
Cemas Berat	5	25
Setelah Mendapatkan Intervensi Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i>		
Tidak Cemas	2	10
Cemas Ringan	14	70
Cemas Sedang	3	15
Cemas Berat	1	5

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan sedang, yaitu sebanyak 13 orang (65%) sebelum diberikan terapi intervensi *progressive muscle relaxation*. Dan mayoritas responden yaitu sebanyak

14 orang (70%) menunjukkan tingkat kecemasannya menjadi ringan setelah diberikan terapi intervensi *progressive muscle relaxation*.

Tabel 3 Tabulasi Pengaruh Sebelum dan Setelah Mendapat Intervensi Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Pada Pasien Covid-19 Di Ruang Isolasi IGD RSUD Bangil pada tanggal 16-21 Agustus 2021

	Kecemasan	
	Pre Test	Post Test
Tidak Cemas	0	2
Cemas Ringan	2	14
Cemas Sedang	13	3
Cemas Berat	5	1
Jumlah	20	20

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 3 menunjukkan perbandingan sebagian besar responden sebelum dan setelah diberikan intervensi terapi *progressive muscle relaxation* mengalami perubahan dari kecemasan sedang berkurang kecemasannya menjadi ringan, 2 orang responden (10%) mengalami perubahan dari kecemasan berat menjadi ringan dan 2 orang responden (10%) tidak mengalami perubahan kecemasan setelah diberikan intervensi terapi *progressive muscle relaxation*.

Hasil analisa Uji Wilcoxon didapatkan p value sebesar 0,001 kurang dari α (0,05) dan selanjutnya dilakukan pengujian *Paired T-Test* dengan koefisien nilai korelasi sebesar 0,742 dengan nilai signifikansi sebesar kurang dari 0,001 atau kurang dari 0,05 yang menunjukkan hasil hipotesis H1 dapat diterima, bahwa terapi intervensi *progressive muscle relaxation* memberikan pengaruh dalam menurunkan kecemasan pasien covid-19 yang dirawat diruang isolasi IGD RSUD Bangil.

PEMBAHASAN

1. Kecemasan Pasien Covid-19 Sebelum Mendapatkan Terapi *Progressive Muscle Relaxation*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebelum diajarkan terapi *progressive muscle relaxation*, yaitu sejumlah 13 orang (65%), dan yang mengalami kecemasan ringan yaitu sejumlah 2 orang (10%).

Terdapat beberapa faktor yang secara umum dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, menurut Rohman dalam Fadillah, 2021 faktor penyebab kecemasan adalah perasaan cemas yang timbul karena adanya bahaya yang mengancam individu, kecemasan yang timbul karena rasa bersalah, dan kecemasan yang disebabkan oleh penyakit yang disertai dengan rasa takut yang dapat mempengaruhi kondisi keseluruhan pada penderitanya. Penelitian mengenai intervensi keperawatan terhadap kecemasan sudah dilakukan sejak tahun 1990an sedangkan Snyder dan Egan menemukan relaksasi merupakan salah satu faktor yang dapat menghilangkan kecemasan. Helen (2015) mengemukakan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan salah satu teknik relaksasi dengan menggunakan gerakan mengencangkan otot kemudian melemaskan kembali otot-otot pada bagian tubuh tertentu dan dilakukan dalam satu waktu, sehingga hal tersebut akan memberikan perasaan rileks.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh pasien covid-19 tidak dapat mengatasi kecemasannya selama dirawat diruang isolasi IGD sehingga menunjukkan sebagian besar mengalami kecemasan

sedang, dikarenakan responden belum menerima perlakuan terapi *progressive muscle relaxation* untuk mengatasi kecemasan. Responden banyak yang belum mengetahui bahwa kecemasan dapat menimbulkan ketegangan otot, perasaan yang berubah-ubah, nyeri pada bagian tubuh tertentu, perubahan gejala-gejala yang terdapat di setiap organ, tetapi setiap pasien akan merasakan bentuk kecemasan yang berbeda satu sama lain tergantung kondisi pasien tersebut.

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 41-65 tahun ke atas, yaitu 13 orang (65%). Hasil tabulasi silang menunjukkan 40% responden berusia 41-65 tahun ke atas mengalami kecemasan sedang sebelum diberikan terapi *progressive muscle relaxation*. Masa Dewasa (Adulthood) ditandai adanya kecenderungan generativity-stagnation. Sesuai dengan namanya masa dewasa, pada tahap ini individu telah mencapai puncak dari perkembangan segala kemampuannya. Pengetahuannya cukup luas, kecakapannya cukup banyak, sehingga perkembangan individu sangat pesat. Meskipun pengetahuan dan kecakapan individu sangat luas, tetapi dia tidak mungkin dapat menguasai segala macam ilmu dan kecakapan, sehingga tetap pengetahuan dan kecakapannya terbatas Erikson, 1963 dalam Andi Thahir, 2014. Stuart G.W & Laraia M.T (2007) menyatakan bahwa maturitas atau kematangan individu akan mempengaruhi kemampuan coping mekanisme seseorang sehingga individu yang lebih matur sukar mengalami kecemasan karena individu mempunyai kemampuan adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan dibandingkan usia yang belum matur. Usia matur secara umum telah memiliki banyak pengalaman

untuk mengatasi suatu masalah yang menimbulkan kecemasan dengan berpikir logis dan menyaring informasi yang didapat, hal ini menunjukkan bahwa kecemasan yang muncul berasal dari tidak adanya asuhan yang mengajarkan cara mengatasi kecemasan pada pasien covid selama dirawat di ruang isolasi.

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa separuh dari responden berpendidikan SMA, yaitu sejumlah 10 orang (50%). Dari hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa 40% responden yang berpendidikan SMA mengalami tingkat kecemasan sedang sebelum diberikan terapi *progressive muscle relaxation*. Hal ini sesuai dengan konsep yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan individu berpengaruh terhadap kemampuan berfikir. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berfikir rasional dan menangkap informasi baru, sehingga semakin tinggi pendidikan seseorang semakin tinggi pula pengetahuan seseorang (Stuart G.W & Laraia M.T, 2007). Responden mengalami kecemasan sedang dikarenakan sebagian besar responden tidak berusaha mencari cara untuk mengatasi kecemasan selama di rawat di ruang isolasi khusus perawatan pasien covid-19 dan juga tidak seluruhnya masalah kesehatan didapatkan dalam pendidikan formal, dan dalam kasus baru seperti pandemi covid-19 ini masih ditemukan berita yang simpang siur atau tidak benar hal ini mempengaruhi cara berfikir orang karena belum tentu orang yang memiliki pendidikan tinggi sekali pun dapat menggunakan tingkat pendidikannya sebagai sumber dalam berpikir logis.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki riwayat penyakit penyerta atau komorbid, yaitu sejumlah 14

orang (70%). Hasil tabulasi silang menunjukkan 45% responden yang mengalami kecemasan sedang berasal dari pasien covid-19 yang memiliki penyakit penyerta atau komorbid yang belum menerima perlakuan terapi *progressive muscle relaxation*. Menurut Kuncoro (2002) dalam Untari (2014) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki riwayat penyakit tertentu dapat menurunkan kapasitas seseorang dalam menghadapi kecemasan. Setelah pasien mengetahui bahwa dirinya memiliki penyakit penyerta pada umumnya dihindari adanya penurunan kondisi fisik, tenaga berkurang dan energi menurun serta mudah terserang penyakit lainnya. Status kesehatan dengan penyakit penyerta atau komorbid sangat mempengaruhi tingkat kecemasan pasien dan pasien juga sebagian besar tidak mendapatkan manajemen untuk mengatasi kecemasan sebelum dirawat di ruang isolasi, sehingga responden sebagian besar berada dalam tingkat kecemasan sedang. Kecemasan yang terjadi pada responden merupakan bentuk penanganan psikologi yang tidak menjadi prioritas utama dalam pelayanan pasien covid-19 dimana banyaknya informasi yang beredar pasien dengan penyakit penyerta menjadi fokus pelayanan utama.

2. Kecemasan Pasien Covid-19 Setelah Mendapatkan Terapi *Progressive Muscle Relaxation*

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan ringan setelah mendapat terapi *progressive muscle relaxation*, yaitu sejumlah 14 orang (70%) dan yang memiliki kecemasan sedang menurun menjadi 3 orang (15%).

Progressive muscle relaxation bertujuan untuk melatih otot dengan cara mengendurkan otot-otot oleh ketegangan

otot untuk mengatur seluruh tubuh menurut Ghezalje *et al.*, 2017 dalam Herlambang *et al.*, 2019. Terapi latihan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan terapi yang terfokus untuk mempertahankan kondisi relaksasi yang dalam. Terapi PMR melibatkan kontraksi dan relaksasi berbagai kelompok otot mulai dari kaki ke arah atas atau dari kepala ke arah bawah. Untuk meregangkan otot secara progresif, dimulai dengan menegangkan dan meregangkan kumpulan otot utama tubuh. Dengan cara ini, maka akan disadari dimana otot itu berada dan hal ini akan meningkatkan kesadaran terhadap respon. Responden akan mengalami penurunan kecemasan setelah mendapatkan terapi *progressive muscle relaxation* karena dengan terapi tersebut pasien dapat melakukan intervensi secara mandiri dalam memenejemen kecemasan yang dialami selama dirawat sebagai pasien covid-19 di ruang isolasi IGD. Peningkatan yang dapat dirasakan terbanyak adalah berkurangnya perasaan ansietas, berkurangnya ketegangan, menurunnya gejala somatik, berkurangnya gejala kardiovaskular, berkurangnya gejala gastrointestinal dan perubahan ekspresi saat wawancara..

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 41-65 tahun keatas, yaitu sejumlah 13 orang (65%). Hasil tabulasi silang menunjukkan 50% responden berusia 41-65 tahun keatas mengalami perubahan tingkat kecemasan menjadi ringan sesudah diberikan terapi *progressive muscle relaxation*. Semakin meningkat usia seseorang maka semakin baik tingkat kematangan seseorang walaupun bentuknya tidak mutlak menurut Issac (2004) dalam Untari (2014). Usia responden tergolong usia dewasa

pertengahan sampai ke usia lansia yang mempunyai banyak pengalam, pola pikir, dan mekanisme koping yang baik penuh solusi dalam menangkap bentuk pengajaran atau arahan setelah menerima perlakuan terapi *progressive muscle relaxation* sehingga mengalami perubahan dalam tingkat kecemasan selama dirawat di ruang isolasi IGD.

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa hampir seluruh responden berpendidikan SMA yaitu sejumlah 10 orang (50%). Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa 45% responden yang berpendidikan SMA mengalami perubahan kecemasan menjadi kecemasan ringan setelah diberikan terapi *progressive muscle relaxation*. Pendidikan individu berpengaruh terhadap kemampuan berfikir. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berfikir rasional dan menangkap informasi baru, sehingga semakin tinggi pendidikan seseorang semakin tinggi pula pengetahuan seseorang (Stuart G.W & Laraja M.T, 2007). Pendidikan menengah lebih memudahkan responden untuk dapat menerima arahan terapi *progressive muscle relaxation* sehingga mendapatkan solusi baru yang dapat dipraktikkan sendiri selama dirawat di ruang isolasi IGD namun tetap bahwa penerimaan masing-masing individu tidak sama tergantung kepada kecerdasan individu tersebut.

3. Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Covid-19 Yang Dirawat Di Ruang Isolasi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dominan responden yang mengalami kecemasan sedang selama dirawat di ruang isolasi IGD, yaitu sejumlah 13 (65%) dari 20 orang dan sebagian besar responden yang mengalami

kecemasan sedang sebelum diberikan terapi *progressive muscle relaxation* dan membaik menjadi kecemasan ringan sesudah diberikan terapi *progressive muscle relaxation* yaitu 14 dari 20 orang (70%). Hasil Uji Wilcoxon didapatkan *p value* sebesar 0,001 kurang dari α (0,05) dengan nilai koefisien korelasi dari Uji *Paired T-Test* sebesar 0.742 sehingga terdapat pengaruh intervensi terapi *progressive muscle relaxation* terhadap kecemasan pasien covid-19 di ruang isolasi IGD RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan

Sebagian besar responden mengalami perbaikan tingkat kecemasan, yang membedakan adalah besarnya peningkatan persepsi kecemasan, dimana 12 responden yang sebelumnya mengalami kecemasan sedang berkurang kecemasannya menjadi ringan, 2 responden yang sebelumnya mengalami kecemasan ringan berkurang kecemasannya menjadi tidak cemas, 2 responden yang sebelumnya mengalami kecemasan berat berkurang kecemasannya menjadi sedang, 2 responden yang sebelumnya mengalami kecemasan berat berkurang kecemasannya menjadi ringan, dan 2 responden tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan hanya perubahan skor penilaian. Perbedaan ini dapat disebabkan karena kemampuan tiap responden tidak sama dalam menerima arahan yang berupa intervensi, daya ingat setiap responden juga tidak sama tergantung dari kekuatan memori dan intelegensia tiap individu. Secara teknis, hal yang dapat mempengaruhi perbedaan tingkat kecemasan adalah kemampuan individu dalam memahami intervensi yang telah diarahkan oleh peneliti untuk selanjutnya direspon sesuai cara berpikir mereka, fokus pasien terhadap bimbingan.

Dari hasil penilaian kuesioner didapatkan 2 responden tidak menunjukkan

adanya perubahan setelah diberikan intervensi terapi *progressive muscle relaxation*, dari responden tersebut diketahui bahwa keduanya memiliki tingkat pendidikan yang rendah yaitu tidak sekolah dan tidak lulus sekolah dasar. Untari, (2014) menyatakan bahwa tingkatan pendidikan dan keadaan status ekonomi yang rendah dapat menimbulkan seseorang mengalami masalah kecemasan. Individu yang berpendidikan akan memiliki kemampuan untuk berpikir, sehingga semakin tinggi tingkat pendidikan dan ekonomi seseorang akan semakin dapat berpikir dalam keadaan rasional dan mudah menangkap informasi baru, sampai dengan menguraikan masalah yang baru. Pendidikan mampu mempengaruhi wawasan seseorang dalam berpikir dan mengambil keputusan, dikarenakan kecemasan juga dipengaruhi kemampuan untuk berpikir logis, sehingga dapat beradaptasi mampu mengendalikan kecemasan terhadap kondisi baru yang dialami.

Terdapat pula 2 responden yang mengalami perubahan yang sangat baik dari yang awalnya memiliki tingkat kecemasan berat berubah kecemasannya menjadi ringan setelah mendapat intervensi terapi *progressive muscle relaxation*. Dari responden tersebut diketahui bahwa keduanya memiliki usia pada fase masa dewasa (Adulthood) ditandai adanya kecenderungan *generativity-stagnation*, pada fase generasional menunjukkan suatu interaksi atau hubungan yang terjalin secara baik dan menyenangkan antara orang-orang yang berada pada usia dewasa dengan para penerusnya (Andi Thahir, 2014). Untari (2014) juga menyatakan bahwa seseorang yang memiliki usia lebih muda cenderung lebih mudah mengalami gangguan kecemasan dibandingkan dengan

orang yang lebih tua secara umur, tapi ada juga yang berpendapat sebaliknya. Usia memang merupakan suatu bentuk penilaian yang dapat diketahui hasilnya dimana sebagian besar berjalan sejajar berdasarkan pada tahapan perkembangannya dimana semakin tua usia seseorang semakin matang pula cara mengatasi suatu masalah.

SIMPULAN

1. Kecemasan pasien covid-19 yang dirawat diruang isolasi IGD RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan sebelum diberikan intervensi terapi *progressive muscle relaxation* sebagian besar mengalami kecemasan sedang.
2. Kecemasan pasien covid-19 yang dirawat diruang isolasi IGD RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan setelah diberikan intervensi terapi *progressive muscle relaxation* sebagian besar menjadi kecemasan ringan.
3. Terdapat pengaruh dari intervensi terapi *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat kecemasan pasien covid-19 diruang isolasi IGD RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan yang dibuktikan dengan Uji Wilcoxon dan Uji *Paired T-Test* dimana sebagian besar responden berkurang tingkat kecemasannya.

SARAN

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti lebih dapat melakukan *continues improvement* dalam melaksanakan intervensi terapi *progressive muscle relaxation*, termasuk menyediakan alat peraga audio visual yang mudah dimengerti dan dipahami oleh seluruh klien sehingga dapat merasakan pengaruh yang maksimal dalam mengatasi kecemasan.

2. Bagi Pasien

Lebih memahami dan

memperhatikan setiap arahan berupa intervensi terapi dari perawat tentang pelaksanaan teknik mengatasi kecemasan dan melakukan secara kontinu sehingga pasien secara mandiri mampu untuk menekan kecemasan yang muncul selama dirawat diruang isolasi.

3. Bagi Tempat Penelitian

Memberikan pelatihan kepada seluruh perawat agar dapat melakukan terapi *progressive muscle relaxation*. Dan dapat diaplikasikan kepada semua pasien yang mengalami kecemasan selama dirawat diruang isolasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Thahir, E. . (2014). PSIKOLOGI PERKEMBANGAN. *Psikological*, 1, 2–260.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Arikunto. (2016). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti Ary, Anggorowati, J. A. (2017). *Efektivitas Latihan Progressive Muscle Relaxation Menurunkan Respon Stress Psiko-Fisiologis Pada Mahasiswa*. 4(2), 31–44.
- Chodijah, M., Nurjannah, D. S., Yuliyanti, A. Y., & Kamba, M. (2020). SEFT sebagai terapi mengatasi kecemasan menghadapi Covid-19. *Karya Tulis Ilmiah LPPM UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 2–8. Retrieved from <http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/30760>
- Cuncic, A. (2017). The Anxiety Workbook. In Seth J. Gillihan (Ed.), *Althea Press* (Vol. 53).
- Fadillah, N., & Yudiarso, A. (2021). Studi meta analisis: Efektivitas progressive muscle relaxation untuk menurunkan kecemasan orang dengan penderita penyakit kronis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 52. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.13479>
- Fauziah, N., Rafiyah, I., & Solehati, T. (2018). Parent's Anxiety Towards Juvenile Delinquency Phenomenon in Bandung, Indonesia. *NurseLine Journal*, 3(2), 52. <https://doi.org/10.19184/nlj.v3i2.7286>
- Herlambang, U., Kusnanto, K., Hidayati, L., Arifin, H., & Pradipta, R. O. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Stres dan Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.20473/cmsnj.v8i1.13400>
- Husna, A., & Suryana, B. (2017). *Bahan Ajar Keperawatan Gigi METODOLOGI PENELITIAN DAN STATISTIK* (1st ed.; A. Said, Ed.). Jakarta, Indonesia: KEMENKES RI.
- Jannah, R. J., Jatimi, A., Azizah, M. J., Munir, Z., & Rahman, H. F. (2020). Kecemasan Pasien COVID-19: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(2), 33–37. <https://doi.org/doi.org/10.33846/sf11nk406>
- Kemenkes RI. (2018). *Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mai, M., Xia, D., Chen, Y., Li, Z., & Zhang, H. (2020). *Survey of Anxiety and Depression in Patients with Suspected and Confirmed Cases of COVID-19 During Hospitalization*

- and Isolation*. 1, 1–16.
<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-17959/v1>
- Musis Siswanto. (2015). Implementasi Metode Bayesian Dalam Menentukan Kecemasan Pada Hars. *NurseLine Journal*, 151(1), 10–17.
- Ns. Nurhalimah, S.Kep, M. K. S. K. . (2016). Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Jiwa. *Buku Kemenkes RI*, 1, 202.
- Nuwa, M. S. (2018). Modul Kombinasi Terapi Progressive Muscle Relaxation dengan Spiritual Guided Imagery and Music. *Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*, 2(January), 1–49.
- PDPI, PERKI, PAPDI, PERDATIN, & IDAI. (2020). Pedoman tatalaksana COVID-19 Edisi 3 Desember 2020. In *Pedoman Tatalaksana COVID-19*. Retrieved from <https://www.papdi.or.id/download/983-pedoman-tatalaksana-covid-19-edisi-3-desember-2020>
- Pittman, C. M., & Karle, E. M. (2015). *Rewire Your Anxious Brain: how to use the neuroscience of fear to end anxiety, panic & worry* (1st ed.; J. Star, Ed.). Canada: New Harbinger.
- Prasetyo, T. (2016). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) Dengan Musik Terhadap Tingkat Stres pada Lansia. *Skripsi Tidak Dipublikasikan*, 1, 1–44.
- Priyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif (IV)*. Jakarta, Indonesia: Zifatama Publishing.
- Rahmawati, P. M., Widjajanto, E., & Astari, A. M. (2015). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea Di Ruang Bersalin. *NurseLine Journal*, 6, 12.
- Rhoads, J., & Murphy, P. J. M. (2015). *Clinical Consult To Psychiatric Nursing For Advanced Practice*. (1st ed.). New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Rizky, M. A. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Media Audio Visual Terhadap Kemampuan Cuci Tangan Anak Tunagrahita Di SLB-C YPLB Kota Blitar. *Journal Ilmu Keperawatan*, 53(9), 1689–1699.
- Sadock, B. J. M., Sadock, V. A. M., & Ruiz, P. M. (2015). *KAPLAN & SADOCK'S Synopsis Of Psychiatry Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry* (11th ed.; B. J. M. Sadock, V. A. M. Sadock, & P. M. Ruiz, Eds.). USA West Virginia: Wolters Kluwer Health | Lippincott Williams & Wilkins.
- Sanjaya, W. (2015). *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*. <https://doi.org/9791486514>, 9789791486514
- Saryono. (2015). No Title. *Stratified Random Sampling, Cross Sectional*.
- Suprajitno. (2016). Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Pengantar Riset Keperawatan. *Buku Kemenkes RI*, 1, 1–147.
- Surahman, Rachmat, M., & Supardi, S. (2016). *Metodologi Penelitian*.
- Untari, I., & Rohmawati. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Usia Pertengahan Dalam Menghadapi Proses Menua (Aging Process). *Jurnal Keperawatan Akademi Keperawatan Tujuhbelas Karanganyar Surakarta*, pp. 83–90. Retrieved from <http://jurnal.akper17.ac.id/index.php/JK17/article/view/9>
- Wawo, B. A. M. (2017). *Perawatan Ansietas pada Pasien Gangguan Fisik*

Menggunakan Pendekatan Model Adaptasi Stress Stuart di RW 11 dan 13 Kelurahan Ciparigi Bogor Utara. 1, 81.

Wehrenberg, M. (2013). The 10 Best Ever Anxiety Management Techniques. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (1st ed., Vol. 53). New York: W W Norton.

Wulandari, N., Wihastuti, T. A., & Supriati, L. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Ansietas dan Peningkatan Kualitas Tidur Pasien Neurosa di Wilayah Kerja Puskesmas Kepanjen Kidul Kota Blitar. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 2(2), 154–163. <https://doi.org/10.26699/jnk.v2i2.art.p154-163>

Z, R., Rachmawaty, R., & Syam, Y. (2018). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 198–205. <https://doi.org/10.37341/interest.v7i2.38>